

3. Психологические средства: аутогенная тренировка, методы морально-этического воздействия, психопрофилактики и психотерапии, эмоционально-эстетического воздействия.

4. Медико-биологические средства: фармакологические препараты, теплотерапия, кислородотерапия, электростимуляция.

При выборе средств повышения работоспособности следует предпочесть наиболее физиологичные способы коррекции, не имеющие побочных эффектов. Эффективность коррекции может быть существенно повышена при разумном сочетании нескольких средств, что позволяет уменьшить дозу каждого из них и избежать неблагоприятных побочных эффектов.

Назначение фармакологических препаратов, биологических активных добавок (БАД) и спортивного питания для обеспечения занятий спортом может производить только врач спортивной медицины. Безграмотное применение высокоактивных средств вместо повышения работоспособности может нанести непоправимый ущерб здоровью спортсменов – любителей (Спортивная фармакология и диетология. Под ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной. 2008).

Применение фармакологических средств является наиболее небезопасным и небезвредным для организма человека методом восстановления и повышения работоспособности. Для коррекции и обеспечения необходимой работоспособности студентов в первую очередь необходимо применять методические, организационные и гигиенические средства.

Малай Л. Ю.

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова,
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной
медицины, кандидат педагогических наук, доцент*

Рамашов Н. Р.

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова,
декан факультета физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, профессор*

Дуйсебаев Б. Т.

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова,
магистрант*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАРАГАНДИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Е. А. БУКЕТОВА

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов, общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, содействие в подго-

товке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание состоит из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привить студентам интерес к занятиям спортом. Учебный процесс преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний, приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков. Большое значение в занятиях имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Развитие физической культуры и спорта студенческой молодежи в Казахстане является одним из важнейших направлений его социальной политики. В числе ценностей, которые должны прививаться молодежи во всех учебных заведениях, независимо от формы собственности, Президент Республики Казахстан называет физическое и духовное развитие молодых людей.

В современной системе физического воспитания студентов вуза в последние годы достаточно отчетливо обозначились процессы снижения эффективности образовательных технологий. Практический опыт показывает, что имеет место несоответствие между требованиями, предъявляемыми современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности к системе физкультурного образования, и ее реальным состоянием, что свидетельствует о кризисе ее содержания и организации.

Специалисты едины в том, что традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, не способствует устранению данного противоречия.

Значимость поднимаемой проблемы возрастает в связи с имеющей место тенденцией к ухудшению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, обусловленной резким возрастанием интенсификации умственного труда студентов на фоне снижения их двигательной активности.

По данным ряда исследований, выполненных в вузах нашей страны, число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственным программам, превышает 30 %. Уровень физической подготовленности, как юношей, так и девушек не отвечает требованиям вузовской программы.

В большинстве вузов страны обязательными занятиями по физической культуре охвачены только студенты первых и вторых курсов, что

ведет к возрастанию количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья на старших курсах.

Тенденции, типичные для многих вузов республики, прослеживаются на примере Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова. Несмотря на имеющую место положительную динамику приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом, для большей части молодых людей такие занятия еще не стали потребностью. Так, в 2012-13 учебном году количество студентов, охваченных систематическими занятиями физической культурой и спортом, составило всего 11 %, в то время как количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья составило 16,1 %.

В настоящее время в качестве наиболее современного и продуктивного направления повышения физической подготовленности и здоровья студентов предлагается конверсия спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания молодежи в вузе.

Так, в исследованиях подтверждается высокая эффективность спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов в вузе. Он реализуется на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической и специальной подготовленности молодежи.

Работа в данном направлении проводится на факультете физической культуры Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова. Осуществляемая спортивная направленность практических занятий по физическому воспитанию студентов, переход на клубную систему организации занятий с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивной базы вуза способствуют не только повышению физкультурной активности студентов, но и в целом формированию у них здорового образа жизни, физической и спортивной культуры.

Дербиш Г. В.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания*

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

В свое время, на определенном этапе развития тренировочных занятий, сложившаяся методика перестала устраивать нас, так как рост спортивных результатов был гораздо скромнее, чем того хотелось бы.

В гиревом спорте есть одна особенность – время выполнения упражнения длится 10 минут. На начальном этапе занятий добиться этого очень